ا لوحدة 4 القراءة التكاملية

في هذه الدورة، سنراجع الموضوعات التي تم تطويرها حتى الآن بهدف ترسيخ بعض المعرفة التي نعتبرها ضرورية لإكمال هذه الدورة التدريبية وللتمكن من اكتساب المهارات التي نعتزم تطويرها للطلاب.

سنبدأ بتاريخ تدريب الرياضات الجماعية حتى نتمكن من تحديد مكاننا في المنهجيات الأكثر استخدامًا حاليًا ومحاولة الاستفادة من كيفية تطبيقها بطريقة عملية.

وضمن منهجيات التدريب هناك ثلاثة تيارات متميزة. نذكرها بالتفصيل أدناه:

- البيداغوجية: بناءً على الاستنتاجات المنطقية المستمدة من الممارسة الرياضية؛ أي القائمة على التجربة. كان ماتفيف (2005) أعظم مرجع له بسبب النجاح الكبير للرياضيين الذين عملوا في ظل نظامه الزمني (الدوري).
- النظرية التربوية: تبدأ في استخدام المراجع الببليوغرافية لمرافقة تطوير الرياضة من خلال مناشدة الحقائق التجريبية المعزولة، والنشر العلمي، وعلم وظائف الأعضاء الرياضي. هنا نشرع في الوصول إلى المعرفة حول بيولوجيا الحركة مع النمو المترتب عليه في الأداء الرياضي للرياضيين بسبب اتخاذ قرارات أكثر دقة فيما يتعلق بمقترحات التدريب. على الرغم من ذلك فإن الأساس الأولي لبرامج التدريب لا يزال هو الفترة التي اقترحها ماتفيف (2005) مع بعض التعديلات. كما هو الحال مع بومبا (2016) الذي يكيّف عمليات التدريب مع التقويمات الرياضية، باستخدام دورات كبيرة أقصر. ينتج عن هذا عملية تدريب ذات أهداف قصيرة المدى، ومن ثَم تعتمد على كثافة التدريب بدلًا من الأحجام. نتيجة لذلك يبدأ مفهوم التوقف والتعافي في التطور بأهمية أكبر، سواء داخل التدريبات أو فيما بينها.
- علمي تطبيقي: هنا يتم التركيز على افتراضات بيولوجيا الحركة البشرية القائمة على البحث العلمي. هذا يعزز نموًا أكبر في مستويات إتقان الرياضة. الفروع الرئيسية التي تساهم في هذا التيار هي فسيولوجيا الحركة، والميكانيكا الحيوية، وعلم الطاقة الحيوية والتشريح الوظيفي، علاوة على عوامل أخرى بحثًا عن الجوهر العلمي في ظاهرة التدريب الرياضي. في هذا التيار تنشأ منهجيات التدريب الحالية، التي يمكن أن تبدأ من فلسفات أو أيديولوجيات مختلفة:

  - البيولوجية: توجد رؤية تحليلية للرياضة يتم فيها فصل الأداء البدني عن المكونات الفنية والتكتيكية عند تطوير البرنامج التدريبي. هنا يمكننا أن نجد منهجيات العمل المتعدد التخصصات، حيث تعمل كل منطقة بطريقة مكملة للآخرين، ولكن جميعها معزولة عن بعضها ، وكلها تجتمع معًا فقط في اللعبة الرسمية التي تشكل نسبة منخفضة من الحجم الإجمالي للتدريب.
  - شمولية: يحلل الظواهر المتعلقة بالأداء بطريقة عالمية. تستند عملية التدريب على هذا التحليل؛ لذلك يتم العمل معًا على المجالات المختلفة التي يتكون منها الأداء الرياضي. منهجيًا نحن نتحدث عن عمل متكامل. هنا تعد الأساليب والتكتيكات هي الوسيلة لتطوير باقي القدرات التي تصنع الأداء

الرياضي. سيتم تحديد مستويات الأداء البدني اللازمة للنجاح الرياضي من خلال التقنية والتكتيكات. من ناحية أخرى، سيتم تحديد صعوبات التنفيذ الفني واتخاذ القرار من خلال مستوى المشاركين، ويجب تكييفها معهم، وإلا فُقِدَ الهدف من النشاط بسبب عدم قدرة الرياضيين على القيام به.

دون النظر إلى المنهجية أو الفلسفة التي يعتمد عليها برنامج تدريب الفريق، يمكننا اكتشاف ثلاث فترات تشكل الموسم الرياضي:

• الفترة التحضيرية: تعرف أيضًا باسم فترة ما قبل الموسم. من وجهة نظر الأداء البدني، ستكون فترة الاكتساب، حيث يتم السعي إلى تطوير وزيادة القدرات الشرطية التي تسهل الأداء الرياضي، مثل التحمّل والقوة والسرعة (مشتق من نمط التعبير مما، بالإضافة إلى عوامل أخرى).

هناك منطقتان رئيسيتان تم بموجبهما تحديد مفهوم ما قبل الموسم تاريخيًا، ويجري مناقشتهما حاليًا، وحتى المقترحات المنهجية توضح الخلاف معهما. من ناحية، تشكل هذه فكرة أنه من أجل تحقيق حالة جيدة لشكل معين يجب علينا الحفاظ عليها بحالة جيدة بشكل عام. هذا لا يتوافق مع مبدأ تدريب خصوصية التحفيز، الذي يشير إلى حقيقة أن التكيفات التي يسببها التدريب ستكون مرتبطة ارتباطًا وثيقًا بالحافز المستلم؛ لذلك إذا اقترحت كمدرب عملية تدريب بدنية عامة تعتمد على الأحجام الكبيرة والشدة المنخفضة فسوف أحصل بذلك على نتيجة لمجموعة من الرياضيين القادرين على السفر لمسافات طويلة بكثافة منخفضة، وهو أمر بعيد عما نعرفه بالرياضة. الأداء في الرياضة. الأوقات لا تتناسب مع الاحتياجات. خمسة أو ستة أسابيع من فترة ما قبل الموسم ليست هي الوقت اللازم لتوليد التكيفات على مستوى عام ثم البدء في إدخال التعديلات على مستوى معين.

المنطلق الآخر ينبع من فكرة أن الفترة التحضيرية تعمل على "ملء خزان" الرياضيين؛ أي تزويدهم بالطاقة الكافية ليتمكنوا من مواجهة المنافسة بأكملها. يجب تحفيز التكيفات التي تم تحقيقها خلال هذه الفترة بشكل دوري طوال فترة المنافسة.

كلتا المنطقتين تتجاهل عنصرًا أساسيًا من الأداء التكتيكي الفني للرياضيين؛ مما يجعل هذه عملية تكيف وتكييف مشترك لأعضاء الفريق مع نموذج اللعبة.

يجب ألا نتجاهل بعض النتائج مثل تلك التي توصل إليها جابيت (2004) مع لاعبي دوري الرجبي، حيث تم تحديد أن معدل الإصابات التي تعرض لها الرياضيون خلال الفترة التحضيرية كان له علاقة كبيرة بأحمال التدريب؛ لذلك يُطلب تقليلها، ومن ثَم السعي إلى تقليل مقدار الإصابات (بدون تأثير). العامل الثالث الذي يجب وضعه في الاعتبار هنا هو الحالة البدنية للرياضيين؛ أي أنه يجب علينا التحكّم في أحمال التدريب وإدارتها في محاولة لتقليل حجم الإصابات وشدتها، ولكن في نفس الوقت لا نتحمل أي انخفاض في الإصابات. الأحمال كبيرة بما يكفي لتوليد انخفاض في الحالة البدنية للاعبين.

• الفترة التنافسية: الفترة من بداية مرحلة المسابقة التي يشارك فيها ذلك الفريق إلى نهايتها. من وجهة نظر الأداء، يُعرف هذا باسم فترة الصيانة. هنا يتم تجربتها -كما يشير هذا المفهوم ويستحق التكرار- للحفاظ على الأداء البدني للتمكن من الأداء بنجاح في المنافسة. عندما نتحدث عن الحفاظ على الأداء البدني وعلاقته بالأداء الرياضي فمن الواضح أننا يجب أن نعود للحديث عن أحمال التدريب. يمكننا أن نرى في حالة كرة السلة فيما يتعلق بالمواسم المختلفة لفريق يتمتع بأعلى مستوى تنافسي في إسبانيا أن الزيادة دة في عدد ساعات

التدريب والمنافسة خلال الموسم تعني أداءً أكبر للفريق، فضلًا عن زيادة عدد الإصابات دون نسيان أن المنافسة تنتج إصابات أكثر من التدريب. ومع ذلك، فإن تلك الزيادة في عدد الإصابات لم تكن سببًا كافيًا للفريق لتقليل أدائه. (كاباروس، 2016)

في هذه الفترة يجب أن يوضع في الاعتبار أن الأولوية هي المطابقات، ومن ثَم فإن خطة العمل ستخضع للتحكم في الأحمال من أجل الوصول إلى حالة بدنية ممتازة يوم المباراة. تعتمد جداول منهجيات التدريب الحديثة على الوقت بين لعبة وأخرى، الذي يكون أسبوعًا بشكل عام؛ لذلك فإن الأسبوع هو الهيكل الزمني الذي تتبعه المنهجيات الجديدة لجدولة التدريب. لا ننسى أن بعض الفرق تشارك في العديد من المسابقات في نفس الوقت، ومن ثَم عادة ما يكون لديها مباراة خلال أسبوع المنافسة الأخرى. هذا شيء تم التفكير فيه في التخطيط لأسبوع التدريب أو الدورة المصغرة. تعتبر دورات التدريب الأسبوعية هذه الوحدة الزمنية المثلى لتتبع الحمل الذي يسمح للفريق والأفراد بالوصول بأفضل طريقة إلى المباراة التالية. الحلول الأساسية أثناء الدورة المصغرة هي:

- التعافي من المباراة السابقة جسديًا وذهنيًا.
- التركيز على الأداء بناءً على نموذج اللعبة.
- إمكانية تطوير مبادئ أو مبادئ فرعية جديدة في كل من الهجوم والدفاع.
- تقوية نقاط الضعف وتصحيح الأخطاء المكتشفة في المباريات السابقة.
- التحكم في الحمولة للوصول في الظروف المثلى للمباراة التالية.
- تحديد الأولويات بناءً على مستوى الفريق في البطولة والمنافس والمسابقات الأخرى.

• الفترة الانتقالية: تُعرف أيضًا باسم ما بعد الموسم. هي الفترة بين نهاية المسابقة وبداية الموسم التالي. من وجهة نظر الأداء البدني، تُعرف أيضًا باسم فترة الخسارة؛ لأنها تضمّ إجازة أو وقت راحة اللاعبين جسديًا ونفسيًا. لا نعني بهذا أن اللاعب سيقضي هذه الفترة بأكملها دون تدريب، لكن من الضروري مواجهة الموسم المقبل لتوليد انخفاض طفيف في القدرات الشرطية. نلاحظ أيضًا أن أعلى مستويات الطلب البدني ومن ثَم التدريب يتم تحقيقها في المنافسة؛ إذ يوجد انخفاض مستمر في الأداء البدني للاعبين نتيجة عدم وجود مباريات في هذه الفترة. في هذه الفترة يتم أيضًا الاستفادة من غياب المنافسة لإضفاء الطابع الشخصي وتطوير أوجه القصور في بعض المجالات الشرطية، والتحكم في الوزن، وتعافي الإصابات، وتحسين مستويات المرونة إذا لزم الأمر، والتخصص فنيًا وتكتيكيًا حسب موقع اللاعب أو دوره في معدات اللعبة، إضافة إلى عوامل أخرى.

تجدر الإشارة إلى أن الانخفاض في الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين للرياضيين يرجع إلى انخفاض حجم انقباض القلب وليس إلى الشعيرات الدموية، ومن ثَم يمكن استعادة مستويات الأداء في استهلاك الأكسجين ببضع جلسات وبكثافة عالية.

الفترات الثلاثة المذكورة أعلاه هي مكونات الموسم الرياضي لكل فريق، والتي تخضع للهيكل التنافسي الذي سيحدد أوقات البداية والنهاية لكل من الفترات الثلاثة المذكورة، يُعرف باسم التقويم الرياضي.

كخطوة أولى، يجب أن يعرف الفريق تمامًا الظروف التي يواجه فيها التقويم؛ أي لمعرفة الموارد التي لديك وبناءً على ذلك تحدد نموذج لعبة بناءً على المزج بين الموارد والأهداف الرياضية وفكرة اللعبة.

"إن بناء المعرفة النظرية -من الممارسة- في كل رياضة أداء سيكون أساس منهجية الأداء في هذا التخصص الرياضي. سيؤدي ذلك إلى زيادة الكفاءة في الممارسة والمعرفة عنها ". (رافائيل مارتن أسيرو ونوفوا.، (2013))

توضح هذه الجملة التي نقلناها سابقًا أن من الضروري امتلاك المدرب وطاقمه التدريبي معرفة مطلقة بتقويم اللعبة عند جدولة التدريب، والتي يجب أن تخضع لها من أجل تحسين أداء الفريق إبّان المنافسة.

هذا يعزز بشكل أكبر اقتراح اعتبار الأسبوع كهيكل أساسي للدورة التدريبية. يجب إدراك أن اللعبة هي لحظة الحمل النفسي الأشد والأكبر، ومن ثَم يجب أن نتحكم في أحمال التدريب ودقائق اللعب حتى يتمكن معظم لاعبينا من الوصول إلى المباراة التالية في أفضل الظروف. ومن ناحية أخرى، وعلى وجه التحديد، يمكننا استخدامه كمثال للتقييم المتزامن لحالة الشكل التي يصل بها الرياضيون إلى المنافسة لتقديم ملاحظات حول عملية التدريب أسبوعًا بعد أسبوع.

أشرنا إلى معرفة تقويم المسابقة كأحد أسس تطوير نموذج اللعبة. قبل ذلك، يجب أن نعرف السمات الخاصة للرياضة التي نعمل فيها.

الصفات الأساسية للرياضات الجماعية باعتبارها حلقات معقدة، مفصلة أدناه:

- **o** المتقطع (المتناوب): يستجيب للتوقفات وبدايات اللعبة المستمرة. سيعتمد هذا على القواعد الخاصة بذلك، والتي ستحدد أوقات اللعب، ومساحاته، وأشكاله.
- **o** الموقف: يفرز كل إجراء عددًا من ردود الفعل المحتملة في أعضاء الفريق والمنافسين، وما إلى ذلك إلى حين التوقف التالي للكرة.

من ناحية أخرى لا بد من معرفة المتطلبات الفسيولوجية للرياضة من الجوانب التالية:

- المستوى المادي: الكيلومترات المقطوعة وسرعات السفر.
- المستوى البيولوجي: معدل ضربات القلب، مستويات اللاكتات في الدم، 2VO بحد أقصى.
- المستوى الفني: عدد التمريرات، والرميات، والتعامل مع الوضع.
- المستوى التكتيكي: عدد التسلسلات والهجمات المضادة.

كخلاصة للمطالب الميكانيكية لكرة القدم يمكننا المساهمة بما يلي:

- تتراوح المسافات المقطوعة من 9 إلى 12 كم، مع اختلاف بين 2 و3 كم. يشكل المتوسط أكثر من 10 كم.
- متوسط وقت اللعب الفعال حوالي 48 دقيقة و39 ثانية. هذا يعادل 54٪ من إجمالي وقت المباراة.
- اللاعب يقف أو يمشي بين 40 و54 دقيقة. ما بين 31 و35 دقيقة يركض بسرعة أقل من 15 كم/ ساعة. بين 3 و5 دقائق يركض بسرعة تتراوح بين 15 و25 كم/ ساعة. ركض فقط بسرعات تزيد على 25 كم/ ساعة لفترة تتراوح بين 22 و170 ثانية.
- 51٪ من الإجراءات تدوم أقل من 20 ثانية، في حين يدوم 9.5٪ فقط أكثر من 60 ثانية.
- فيما يتعلق بوقت الإيقاف المؤقت لوحظ أن أكبر عدد منه يستمر ما بين 1 و20 ثانية ويمثل 75٪ من الإجمالي (حوالي 44 مرة لكل لعبة).
- كثافة اللعبة (أو بروتوكول العمل) تتراوح من 1: 1.3 إلى 1: 1.8. بمعنى آخر، تكون فترات التوقف المؤقت أطول قليلًا من وقت العمل.
- لكل لعبة هناك حوالي 130 تسارعًا ونحو 1000 تغيير في السرعة. (سولي، 2003).

من الناحية الفسيولوجية الاستنتاجات هي:

- معدل ضربات القلب يبلغ حوالي 170 نبضة في الدقيقة في المتوسط أثناء المباراة. وبالنسبة لثلثي وقت اللعب فأنت تنشط بأكثر من 85٪ من الحد الأقصى لضربات القلب.
- متوسط استهلاك الأكسجين بالجهاز 3.5 لتر في الدقيقة. هذا يعادل 76٪ من 2VO بحد أقصى. يتم تقديم نسب مختلفة من 2VO اعتمادًا على المركز المشغول: 69٪ مدافعون، 66٪ وسط، 43.3٪ مهاجمون. إجمالي إنفاق الطاقة المقدر هو 1530 كيلو كالوري في 90 دقيقة.
- تم العثور على قيم تتراوح بين 3 و8 ملي مول/ لتر من اللاكتات، ويمكن أن تتراوح الاختلافات الفردية بين 2 و12 ملي مول/ لتر. يوجد تركيز أقل في النصف الثاني كما تنخفض المسافة الإجمالية المقطوعة والإجراءات العالية الكثافة أيضًا في هذه الفترة.
- على الرغم من أن تركيز اللاكتات يكون أحيانًا مرتفعًا في العضلات النشطة إلا أن مراحل التعافي المستمر وفترات الشدة المتوسطة والمنخفضة تسمح بالتخلص السريع من اللاكتات وإعادة استخدامها في الدم؛ مما يمنعها من التراكم إلى القيم المحددة.
- الجليكوجين العضلي ذو أهمية أساسية في اللعبة، حيث يتم استخدامه في الغالب ويمكن استنفاده مبكرًا.
- يمكن تعريف كرة القدم على أنها رياضة مختلطة حيث يوجد عدد كبير من الإجراءات التفجيرية التي تتطلب مدخلات طاقة من المسارات اللاهوائية، على الرغم من طول مدة الجهد الذي يقوم فيه النظام الهوائي بإمداد الطاقة باستمرار.
- تعتبر مشاركة التمثيل الغذائي اللاهوائي أثناء المباراة أمرًا مهمًا جدًا من الناحية الكمية؛ لأنه أحد المسؤولين الرئيسيين عن الإجراءات الحاسمة للمباراة (تنعكس بالقوة المتفجرة للأطراف السفلية وبسرعات الرحلات القصيرة جدًا).

بناءً على ما تم تحليله مسبقًا سنراجع بإيجاز تطور الصفات التي نعتبرها الأكثر أهمية للأداء البدني داخل رياضة الفريق.

فيما يتعلق بتطور المقاومة يحدد مسافرت (1998) الأهداف التالية:

- دعم كل من الإرهاق الجسدي والعقلي أثناء سير اللعبة/ المباراة وطوال الموسم.
- تسريع عملية الاسترداد بين فترات التباطؤ والتوقف الجزئي والكلي في اللعبة، وبين جلسات التدريب واللعبة.
- الحفاظ على المستوى الأمثل لأداء اللاعب في تنفيذ الإيماءة الفنية واتخاذ القرار.

الأسباب الجذرية لتدريب المقاومة العامة

- o إنشاء الأساس للتدريب المكثف، الفني والتكتيكي.
- o زيادة القدرة على تحمل وتيرة اللعب اللازمة للمشاركة في مباراة بوتيرة عالية من اللعب لفترة أطول.
- o تحسين القدرة على التعافي، سواء داخل اللعبة أو بين الألعاب والدورات التدريبية.
- o تقليل مخاطر الإصابات الناتجة عن الإرهاق أو عدم الاستجابة السريعة للمواقف المفاجئة.
- o تحسين القدرة العقلية على تحمل الجهد المطول.
- o تقليل فقدان الأداء الفني والتكتيكي بسبب الإرهاق.
- o لديهم قدر أكبر من المرونة بين جهود الذروة.
- o تحسين الصحة.

- تدريب المقاومة المحدد

الهدف هو التأكد من أن اللاعب قادر على مطابقة مستويات مقاومته بأعلى جودة فنية وتكتيكية. هذا هو سبب تركيز سولي (2003) على ثلاث نقاط رئيسية لتطوير مقاومة محددة نوضحها فيما يلي:

- o تدريب المقاومة في التقنية: تحسين التقنية، وتكييفها مع متطلبات الطاقة في اللعبة الحقيقية.
- o تدريب التحمّل في اتخاذ القرار: الهدف هو التأكد من أن الشدة المختلفة التي تحدث في ظلها مواقف اللعبة لا تقلل من الأداء التكتيكي للاعب أو الفريق.
- o تدريب مقاومة اللعبة: عن طريق أسلوب التدريب التنافسي يتم محاولة نقل ما تم تطويره في القسمين السابقين إلى مواقف لعبة حقيقية. يتطلب هذا أنشطة ذات عنصر تنافسي، وقواعدها مماثلة لتلك الخاصة باللعبة الرسمية.

• تحسين تدريبات المقاومة النوعية

يعتمد اقتراح تدريب المقاومة المحدد على الأساليب، والتكرار، والفاصل الزمني. هناك طريقة جيدة لزيادة خصوصية التدريب وهي استبدال فترات الراحة بأخرى نشطة بهدف محاكاة ما يحدث أثناء اللعبة؛ لهذا يجب علينا تحليل نطاقات وشدة وتواتر الأنشطة ذات الكثافة القصوى والمعتدلة أثناء مباريات المنافسة التي ينتمي إليها فريقنا، ومن ثَم استخدامها كمعايير عند تطوير الأنشطة.

تبدأ الطريقة التكرارية من الطريقة الجزئية في تدريب الرياضات الظرفية؛ لأنها تعتبر التباين في شدة وسرعة الانتقال في الحافز كأكثر مزية لجودتها، وبالطبع تباين فترات التوقف في النوع (نشط أو سلبي) أو في الوقت؛ لذلك سيواجه اللاعب عشوائية في التمرين تمنعه من إنشاء إيقاع دقيق للعمل والتوقف.

لكي تنجح هذه الطريقة يجب أن يعرف المدرب أوقات العمل والاستراحة الأكثر تكرارًا في الشدة المختلفة التي تحدث في الرياضة التي يتم تدريبها.

تضع هذه الطريقة في الاعتبار استخدام كل من العناصر الفنية وعناصر صنع القرار في الرياضة؛ لأنها تستند إلى نظرية الأنظمة الديناميكية، ومن ثَم لا يمكن تطوير اللعبة ككل إذا تم فصل مكوناتها.

أحد العوامل الأكثر استخدامًا اليوم لتحديد الأداء البدني في الفريق الرياضي هو القدرة على تكرار سباقات السرعة. ويرجع ذلك إلى حقيقة أن إجراءات اللعبة التي تُعرف باسم مولدات النجاح الرياضي -أي أولئك الذين يشاركون في لحظات التحويل- لها عنصر شدة يرتبط ارتباطًا وثيقًا بمكونات سباقات السرعة. تشمل جميع إجراءات الهدف الإيماءات المتفجرة، والسرعة، والقوة القصوى، وخفة الحركة؛ لذلك فإن قدرة اللاعب على الحفاظ على جودة هذا النوع من الإيماءات مع إجراء التكرار ستخبرنا بأن هذا اللاعب يمكنه المشاركة في عدد أكبر من هذا النوع من اللحظات أثناء المباراة. هذا يجعل القدرة على الجري المتكرر RSA مرتبطًا بالتعب؛ لذلك فإن المفهوم المهم الآخر لتحقيق مستويات عالية من الأداء في هذه الرياضات هو التعافي من التعب والتسامح معه.

في كرة السلة، يتم تنفيذ ما يقرب من 1000 نشاط لكل لعبة، وتستمر ما بين ثانيتين وخمس ثوانٍ؛ لذلك من الواضح أن القدرة الكبرى على تكرار هذا النوع من العمل بأكبر قدر ممكن من الفاعلية ودون التقليل من أدائها ستحدد أداءً رياضيًا أكبر. يحدث الشيء نفسه مع كرة القدم في غضون 8 إلى 12 كيلومترًا يسافر فيها اللاعب مع 800 مظهر مختلف للحركة، معظمها سريع.

فيما يلي الآليات الرئيسية التي يظهر بها التعب :

- نضوب الركائز.
- تراكم المستقلبات.
- زيادة درجة الحرارة الأساسية.
- تلف العضلات الناجم عن ممارسة الرياضة.

- التغيرات الكهرومائية.
- تعديلات في الأحماض الأمينية المتفرعة.
- الشوارد الحرة.
- تثبيط جهاز المناعة.

نظرًا لما تم وصفه أعلاه، استنادًا إلى تطوير الصفات البدنية الأساسية وتأثير التعب على الأداء البدني فإننا نعتبر التحكم في الحمل أمرًا ضروريًا حتى يظل أعضاء الفريق في أعلى مستوياتهم من الأداء البدني خلال الوقت الممكن ضمن فترة تنافسية.

بعد ذلك، نقدم منهجيتين للتدريب تأتيان من نظرية الأنظمة الديناميكية.

1) الدوريات التكتيكية

تعتمد هذه المنهجية على حقيقة أن لعبة كرة القدم هي كل نتاج الطريقة التي ترتبط بها مكوناتها؛ لذلك، لا شيء يؤكد لنا أنه يمكننا تحقيق تحسينات في مكونات اللعبة إذا قمنا بتدريبها على انفراد. على العكس من ذلك، يجب تعزيز كل شيء وتحسينه داخل البيئة التي نريد أن يتطور فيها؛ لهذا يجب أن تتأثر عملية التدريب بأكملها بنموذج اللعبة.

لذلك نلاحظ أن الأنشطة سيكون لها مكونات لعبة حقيقية؛ إذ يجب أن يكون لها بعض الأغراض الموضوعية بناءً على ما نريد أن يكون اللاعبون قادرين على القيام به عند المنافسة. من الجدير بالذكر أن التدوير التكتيكي ليس نموذجًا للعبة، ولكنه منهجية تدريب؛ أي طريقة للعمل لتكون قادرًا على استيعاب نشاط الأسبوع في اللعبة وفي المنافسة من خلال التدريب. ليس بالضرورة أن يكون لكل من يستخدم التدوير التكتيكي كمنهجية تدريب نفس نموذج اللعبة. ومع ذلك، فإن أي شخص يستخدم التدوير التكتيكي يجب أن يكون لديه نموذج لعبة كمبدأ للعمل.

العناصر التي تؤثر على تشكيل نموذج اللعبة:

- ثقافة المكان الذي نريد اقتراح فكرة اللعبة فيه.
- تاريخ وثقافة النادي.
- هيكل وأهداف النادي.
- فكرة لعبة المدرب.
- نظام الألعاب أو الأنظمة التي سنستخدمها.
- خصائص ومستوى اللاعبين.
- تاريخ بطولة الأندية.

الهدف من ذلك هو التأكد -في ظل حافز معين- من استجابة أكبر عدد من اللاعبين في أقصر وقت ممكن بنفس الطريقة أو وفقًا لمفهوم اللعبة نفسه؛ لذلك سيحاول نموذج برمجة التدريب هذا تحويل أنماط الاستجابة التكتيكية هذه إلى عادات من خلال العمل، ومن ثَم فإن البعد التكتيكي هو المكان الذي يظهر فيه تطور جميع المجالات الأخرى، سواء بشكل جماعي أو فردي. ستخضع القدرات البدنية للتكتيكات وسيتم تطويرها عن طريق السحب، وكذلك التقنية وحتى الإستراتيجية. يجب أن يوضع في الاعتبار دائمًا أن مفهوم التكتيكي هنا لا يشير ببساطة إلى اتخاذ القرار والسلوك العام، ولكن إلى قضايا محددة تشكل نموذج اللعبة. سيحدد نموذج اللعبة من خلال السلوكيات الفردية والجماعية الاحتياجات الفيزيولوجية، والحيوية، والميكانيكية، وحتى التقنية التي يحتاجها كل لاعب اعتمادًا على الفريق وموقعه.

يُطلق على نمط -دورة -التحول للهيكل الزمني الذي تحكم هذه المنهجية بموجبه، وهو ليس من قبيل الصدفة محدد كأسبوع ألا وهو الوقت بين لعبة وأخرى. يجب علينا تدريب فكرة اللعبة، والمبادئ، والمبادئ الفرعية، وتصحيح الأخطاء، وتعزيز الفضائل، وتطوير ما نريد أن يفعله الفريق في المباراة التالية. ترتبط التمارين دائمًا بالطريقة التي نريد أن نلعب بها من فريقنا (تماريت، 2007)

2) التدريب المنظم

ضمن منهجيات التدريب الحالية نجد تدريبًا منظمًا طوّره فرانسيسكو سيرول لو فارغاس. لتحقيق تحليل أفضل لهذه الطريقة في هيكلة العمل سنطوّر بعض المفاهيم التي تعتبر أساسية.

المهام: أو مواقف المحاكاة التفضيلية (SSP)، هي مواقف لعبة معدلة ومقبولة للتأثير على بعض هياكل لاعبينا بطريقة تفضيلية على الآخرين. ومن هنا جاء اسم المحاكاة التفضيلية (SSP)؛ لذلك سوف نسمي كل نشاط تم تطويره كجزء من التدريب. يتكون هذا من محتوى -وهو التمرين نفسه- والظروف التي ستحدد تنفيذه؛ أي الشدة، والتكرار، ووقت التوقف، والتعليمات، وما إلى ذلك. اعتمادًا على تشابه المهمة مع اللعبة سيكون لدينا خصوصية هذا. وهكذا نجد مهام شخصيات مختلفة كما هو مفصّل أدناه:

- ذات طبيعة عامة: تختلف تمامًا عن المنافسة في جوانبها الأساسية لطبيعة وتنظيم الحمل. يتم تقديمها عادة في الفترة الانتقالية، وتهدف إلى تحسين بعض القدرة أو القدرة المشروطة على وجه الخصوص.
- ذات طبيعة عامة: طبيعة وتنظيم الحمل مماثلة لتلك الخاصة بالمنافسة، ولكن عملية اتخاذ القرار ملغاة.
- ذات طبيعة موجهة: فهي تتضمن عناصر تنسيقية محددة واتخاذ قرارات غير محددة. يتم تطبيقها في الغالب على الدوائر الفنية التي تتضمن تحفيز بعض القدرات البدنية للاعب.
- ذات طبيعة خاصة: طبيعة وتنظيم الحمل مماثلة لتلك الخاصة بالمنافسة، وصنع القرار محدد فيما يتعلق بها. تُعرف أيضًا باسم اللعبة المخفضة.
- تنافسية بطبيعتها: فهي مكونة من محتوى تنافسي بمبادئ تكتيكية محددة. معروفة أيضًا باسم اللعبة الممتدة. تعتبر هذه الخطوة قبل اللعبة الرسمية. (روكا، س.)
- ديناميكيات الأحمال داخل الدورة المصغرة.

بالنسبة لهذه الطريقة، تعتمد إدارة أحمال التدريب على مكونين:

- الحجم: يحدده إجمالي وقت التدريب.
- الشدة: تحددها خصوصية حمل المهمة المقترحة ومعدل ضربات القلب. يزداد كلا المؤشرين مع مرور الأسبوع وباقتراب المنافسة. البيانات الوحيدة التي لا تزداد هي متوسط معدل ضربات القلب للتدريب، وذلك بسبب زيادة أوقات التوقف أثناء التدريب لتجنب حالات التعب بالقرب من المباراة.

خلال فترة ما قبل الموسم، يجب أن يكون للأحمال نمو تدريجي. يبدأ الحجم مرتفعًا، ويزداد تدريجيًا إلى 100٪ قبل أسبوعين من بدء المنافسة. سيكون حجم الدورة المصغرة قبل بدء البطولة 50٪ مما سيتم استخدامه أثناء المنافسة.

من ناحية أخرى، تبدأ الشدة منخفضة مع زيادة تدريجية. الحد الأقصى لمستوى الشدة الذي تم الوصول إليه في فترة ما قبل الموسم هو 70 إلى 80٪.

أثناء الدوري، يوصى باستخدام أحمال موحدة، ذات حجم وشدة موحدة (إلى أقصى حد ممكن). مع تقدم الدوري، ستتغير المستويات. سينخفض الحجم وستزداد الكثافة.

ستكون الوحدة الزمنية الأساسية للتحكم في الأحمال هي الدورة المصغرة أو أسبوع التدريب، الذي سيطلق عليه في حالة هذه المنهجية اسم الدورة المصغرة المنظمة. سيعتمد في الغالب على احتياجات اللاعب. سيتم تبنيها كمرجع للدورة المصغرة التالية، حيث ستعتمد على الدورات السابقة لتنظيمها ، وتسعى إلى إنشاء تسلسلات وعلاقات متبادلة.

المراجع

بومبا، ت. (2016). دورية التدريب الرياضي بيدوتريبو

كاباروس، ت. (2016). علاقة التعرض للممارسة ومعدل الإصابة بأداء اللعبة ونجاح الموسم في كرة السلة الاحترافية للذكور. مجلة علوم الرياضة والطب.

جابيت، ت. (2004). يقلل التخفيضات في أحمال التدريب قبل الموسم من معدلات إصابة التدريب في لاعبي دوري الرجبي. المجلة البريطانية للطب الرياضي.

مصافرت، م. (1998). الاستعداد البدني في الرياضات الجماعية: استهلالي

ماتفيف، ل. (2005). عملية التدريب الرياضي بوينس آيرس

رافائيل مارتن أسيرو، ا-.S .F. في، وكارلوس لاغو بينياس وكارلوس لالين ونوفوا. ((2013)). الأسباب الموضوعية للتخطيط في الرياضات الجماعية (1): حالة

النموذج والتقاويم. Rev Entren Deport. 27(1).

روكا، أ. (s.f.). عملية التدريب في MCsports Football.

سولي، ج. (2003). تدريب التحمل في الرياضات الجماعية ماجستير محترف في الأداء العالي. رياضات جماعية.

تماريت، العاشر (2007). ما هي الدورية الفنية؟ : MCsports